**Instrukcja obsługi nastolatka**

Kiedy dziecko wkracza w okres dojrzewania, zmienia się jego funkcjonowanie. Rodzice i nauczyciele, często z dnia na dzień, przestają je rozpoznawać i rozumieć. Szkoła schodzi na dalszy plan, a nauka przestaje być fajna. Coraz trudniej o porozumienie. A przecież uczyć się trzeba. Na szczęście są sposoby na przywrócenie równowagi w relacji z nastolatkiem i skłonienie go do nauki – poznajcie Państwo kilka z nich.

**W czym problem, czyli skąd nagła zmiana w zachowaniu ucznia?**

Przyjęło się uważać, że okres nastoletni rozpoczyna się około 13. roku życia. Tymczasem, zmiany w mózgu, które są odpowiedzialne za odmienne zachowanie dziecka, mogą zachodzić już w wieku 10-11 lat. Zmiany te zachodzą przede wszystkim w płatach czołowych mózgu i w wydzielaniu hormonów. Temu procesowi towarzyszą:

* bunt, podważanie autorytetów,
* huśtawki nastrojów, gwałtowne emocje,
* pogorszenie relacji z dorosłymi (poczucie wzajemnego niezrozumienia),
* nieracjonalne zachowania,
* zaburzenia uwagi i pamięci,
* spadek motywacji do nauki, niechęć do szkoły,
* słomiany zapał, szybkie nudzenie się wykonywanymi czynnościami (wysoki lub niski poziom dopaminy),
* trudności z porannym wstawaniem i siedzenie do późna w nocy (zmiana pór wydzielaniu melatoniny),
* nadwrażliwość na krytykę.

Otoczenie różnie odbiera te „odchylenia od normy”. Rodzice czują się niedoceniani, niekochani, nieważni. Więc dociskają – więcej wymagają, są bardziej krytyczni, nakazują i zakazują. Albo na odwrót – dają dzieciom wolną rękę, przestają im okazywać zainteresowanie, przerzucają na nie całą odpowiedzialność.

Dostrzegamy wówczas zmiany w nastawieniu do wymagań szkolnych - wahania motywacji, niechęć do nauki i prac domowych, niesystematyczność, trudności z utrzymaniem uwagi, kłopoty z pamięcią. Uczniowie narzekają na przeładowane programy, stres, niesprawiedliwe ocenianie.

Dorośli odczuwają trudności w kontaktach z podopiecznymi i łatwo przyklejają im etykietki: trudne dziecko, zdolny leń, buntownik. A dzieci w tym okresie życia najbardziej potrzebują zrozumienia i wsparcia dorosłych.

**Wzmacnianie motywacji do nauki – trudne w przypadku nastolatków**

Motywacja do nauki rzadko utrzymuje się na tym samym poziomie, ale najbardziej niestabilna jest w wieku dojrzewania. Wiąże się to nie tylko ze wspomnianymi już zmianami w mózgu i wydzielaniu hormonów, ale także ze zmianami osobowościowymi. Poszukiwanie własnej tożsamości przejawia się  negowaniem autorytetów, burzeniem starego porządku i eksperymentowaniem. Najważniejsze jest bycie sobą, wyrażanie siebie i samorealizacja.

Dlatego nastolatek uczy się przede wszystkim tego, co go interesuje (niekoniecznie w szkole). Na lekcjach bywa minimalistą – robi to, co musi i nic ponad to. Oceny mają mniejszą wartość niż uznanie grupy rówieśniczej. Ponadto nastolatek ma trudności z dłuższą koncentracją uwagi na jednej rzeczy/czynności. Uczeń zamyśla się, zapomina, ma trudności z planowaniem pracy, organizacją czasu i systematycznością.

Niemożność dłuższego skupienia uwagi na jednej rzeczy to nie tylko skutek uboczny dojrzewania. To także efekt wykonywania kilku czynności jednocześnie (np. słuchania muzyki lub oglądania filmów na YouTube i rozmawiania na czatach podczas odrabiania pracy domowej). Oznacza to, że informacje docierają do młodzieży trudniej i często w zniekształconej formie. Nie wszyscy są leniwi i znudzeni. Większość chce się rozwijać, ale ich mózg nie funkcjonuje tak, jak my dorośli byśmy tego chcieli.

**Przykład**: w związku z innym dobowym rytmem wydzielania melatoniny uczniowie są zmęczeni w godzinach porannych (czują się tak jak dorosły, który musi zaczynać pracę o czwartej rano). Najefektywniej myślą i zapamiętują późnym popołudniem i wieczorem. Dlatego właśnie odrabianie lekcji odkładają na później i kują po nocach. Ale rano znów są zmęczeni. To wszystko trzeba uwzględnić dobierając metody nauczania. Dobrze sprawdzają się metody aktywizujące, dynamiczne, bo pozwalają utrzymać energię uczniów na w miarę wysokim poziomie.

Innym rozwiązaniem tego „problemu” jest uczenie dorastających dzieci skutecznego zarządzania własną energią i czasem:

* wytyczania celów,
* wybierania priorytetów,
* dzielenia zadań na krótsze odcinki,
* uczenia się w porach dnia, gdy mózg pracuje najefektywniej itp.

**Jak budować dobrą relację z nastolatkami**

* często z nimi rozmawiaj,
* wzmacniaj ich pozytywne zachowania,
* doceniaj wysiłki,
* traktuj błędy i niepowodzenia jako normalny element rozwoju.

|  |  |
| --- | --- |
| **Zamiast...** | **... powiedz:** |
| Musisz... | Możesz, potrafisz ... |
| Ty nic nie rozumiesz... | Widzę, że masz trudności z ... Jak mogę ci pomóc? |
| Jak nie poprawisz ocen, to... | Wierzę, że twoje oceny mogą być lepsze. Zastanówmy się, co możesz zrobić, aby je poprawić. |
| Nie przerywaj mi... | To ciekawa uwaga/pytanie. Pozwól, że skończę myśl. Za chwilę oddam ci głos. |
| Co za bzdury... | Dlaczego tak myślisz? |
| Ale z ciebie leń... | Odnoszę wrażenie, że nie masz dziś ochoty się uczyć, lub… widzę, ze trudno Ci się dziś zmotywować do nauki, jak mogę Ci pomóc? |

W książce, którą polecałam Państwu w poprzednim tekście ( A.Faber, E.Mazlish *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały* ) autorki podsuwają szereg pomysłów, które pomogą w „obsłudze” nastolatka. O to najważniejsze z nich:

* zamiast wydawać rozkazy, opisz problem
* zamiast atakować, obarczać winą, opisz co czujesz
* zamiast krytykować, udziel informacji
* zamiast grozić i rozkazywać, zaproponuj wybór
* zamiast długich kazań, powiedz to jednym zdaniem
* zamiast wytykać, co jest źle, określ swoje wartości lub oczekiwania
* zamiast pełnych złości napomnień, rób zaskakujące rzeczy
* zamiast zrzędzić, wyraź to na piśmie

Mam nadzieję, że te sugestie będą pomocne w wypracowaniu sposobu skutecznego porozumienia się Państwa z dorastającymi dziećmi. Życzę sukcesów na tym polu.

Życzliwa Wam,

Monika Kawka - pedagog